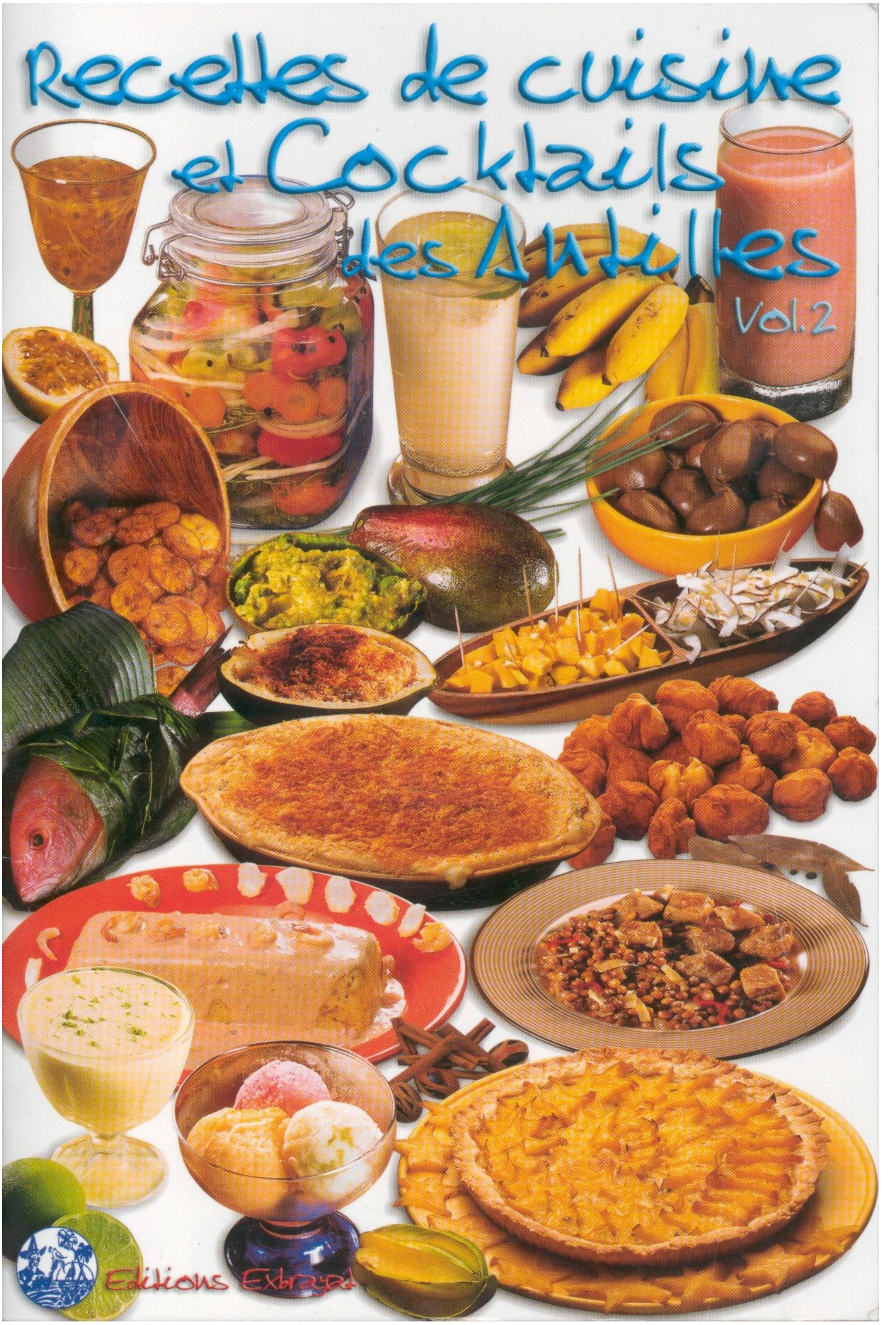

Recettes de cuisine
et Cocktails
des Antilles
Vol.2
Editions Exbrayat

Recettes de Cuisine et Cocktails des Antilles

Apéritifs

Entrées et condiments

Poissons

Viandes

Légumes

Desserts

Digestifs

*A Régine Lafont
souvenir...*

Punch Maracudja



1 litre de rhum, 8 maracudjas,
1 gousse de vanille, 150 g de cassonade,
le zeste de 2 citrons.

Couper les fruits en deux, vider la pulpe dans un saladier,
ajouter les zestes de citrons, le sucre,
la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur et le rhum.
Remuer. Transvaser dans des bouteilles ou des bocaux fermant hermétiquement. Laisser macérer 3 semaines
avant de consommer, agiter avant de servir.
Se conserve plusieurs mois.

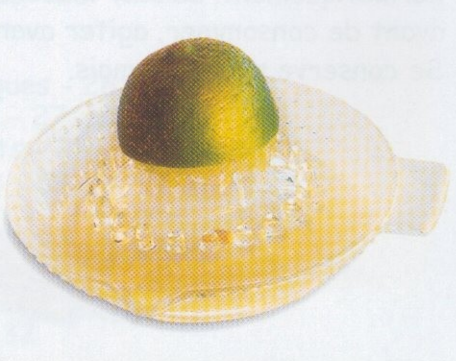


Nectar de goyave



3 goyaves,
75 g de sucre de canne,
1 citron,
2 cuillères à soupe de poudre d'amande,
glace pilée.

Mixer ensemble dans 4 verres d'eau
les goyaves, le sucre, la poudre d'amande
et le jus du citron.
Ajouter un verre de glace pilée.
Servir aussitôt.



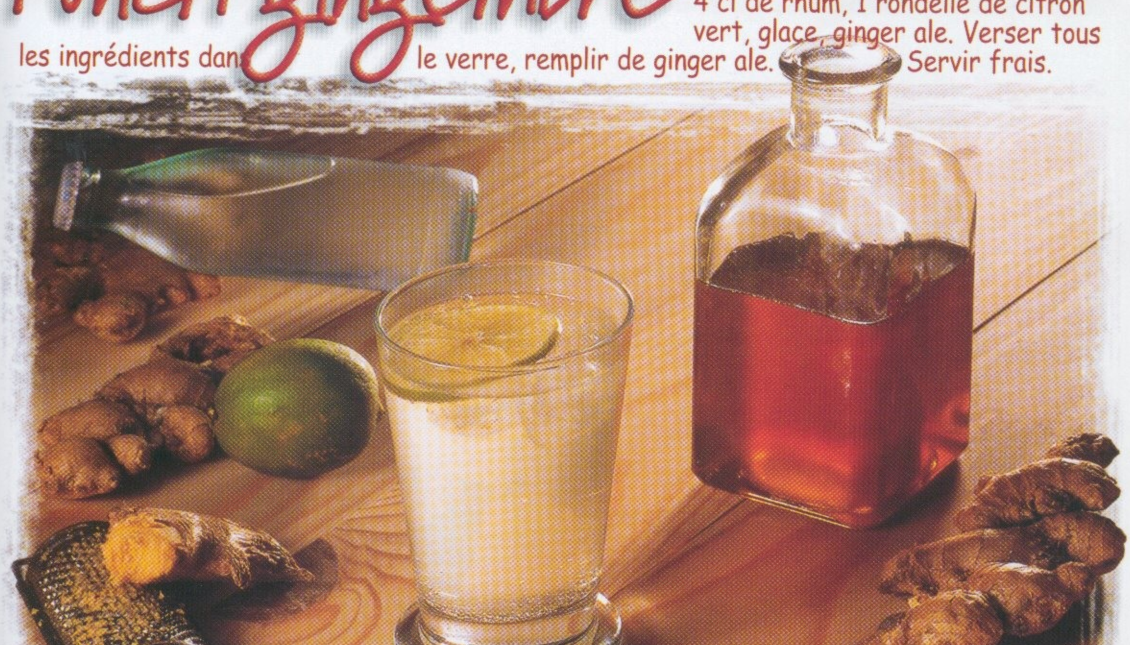
Punch cacahuète

200 g de cacahuètes décortiquées et pelées, 100 g de lait concentré sucré, 2 dl d'eau, 8dl de rhum blanc. Mixer ensemble les cacahuètes le lait et l'eau, ajouter le rhum. Mélanger et verser dans une bouteille. Laisser macérer plusieurs jours. Servir frais.



Punch gingembre

Pour un verre. 1 cuillère à café de miel, 1 pincée de gingembre râpé, 4 cl de rhum, 1 rondelle de citron vert, glace, ginger ale. Verser tous les ingrédients dans le verre, remplir de ginger ale. Servir frais.

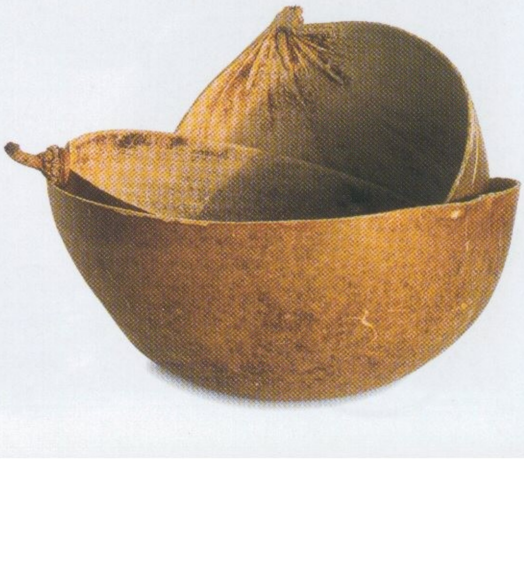


Chips de bananes vertes



2 bananes légumes,
huile de friture,
sel.

Couper les bananes en deux ou trois morceaux, enlever la peau.
Couper chaque morceau en tranches de 2 mm environ.
Les plonger dans l'huile très chaude jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
Saler.
Servir chaud ou froid.



Souskaï



Souskaï de mangue verte

2 grosses mangues encore vertes,
3 citrons verts, 1 petit piment,
1 gousse d'ail épluchée.

Mettre dans un saladier les mangues pelées et coupées en cubes, la gousse d'ail écrasée, le jus des citrons et un petit morceau de piment finement haché. Laisser mariner 1 h au réfrigérateur.

Souskaï de noix de coco

200 g de coco sec coupé en lamelles, 3 citrons verts,
1 petit piment, 1 gousse d'ail épluchée, 1 pincée de sel.

Mélanger les lamelles de coco avec le jus des citrons verts, la gousse d'ail fendue en deux, le piment et le sel.
Laisser macérer 2 h au réfrigérateur,
puis servir après avoir retiré le piment.

Guacamole



2 avocats bien mûrs, 225 g de tomates pelées, épépinées et concassées,
1 bouquet de cives, 1 piment, 1 citron vert, 1/2 cuillère à soupe de persil,
sel et poivre.

Fendre les avocats, retirer la chair et réserver la coquille.
Dans un saladier écraser la chair avec une fourchette, ajouter les tomates,
les cives et le piment finement hachés.
Incorporer le jus du citron, saler, poivrer.
Remplir les coquilles d'avocat,
saupoudrer de persil.
Servir frais.



Boudin créole



Pour 1 l de sang : le jus de 2 citrons, 1 kg de pain rassis, 15 cives, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de thym (ou 2 cuillerées à café de bois d'inde), 4 piments, 1 l d'huile, lait ou eau, sel, 1 paquet de boyaux, ficelle.

Faire tremper le pain coupé en morceaux dans le lait ou l'eau. Laver les boyaux dans de l'eau citronnée, les retourner, les rincer, et égoutter. Vérifier s'il ne sont pas percés en insufflant de l'air.
Hacher les épices, faire chauffer l'huile dans un grand récipient, verser les épices et les faire revenir à feu doux 10 à 15 min.
Essorer le pain en le pressant dans les mains, l'émietter au-dessus du récipient contenant le sang. Mélanger avec les mains, ajouter le sel, puis verser l'huile et les épices. Mettre l'eau salée dans une grande marmite avec cives, persil, thym et piment légèrement fendu. Amener à ébullition pendant que l'on prépare les boudins.
Introduire un entonnoir au bout du boyau, y verser la farce et la faire glisser à l'aide d'un bâtonnet. Ne pas trop remplir pour éviter l'éclatement à la cuisson. Attacher les extrémités à l'aide de bouts de ficelle. Plonger les boudins dans l'eau frémissante et laisser cuire 30 min. environ. Pour vérifier la cuisson, piquer le boudin.
S'il en sort du sang, il n'est pas cuit, si c'est de l'huile, il est prêt.

Crevettes au lait de coco



500 g de queues de crevettes, 30 cl de lait de coco, 3 tomates,
2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 petit morceau de piment,
7 cl de vin blanc, thym, laurier et huile d'olive.

Faire blondir dans l'huile à la sauteuse les oignons émincés et l'ail.
Ajouter les tomates coupées en petits morceaux, le thym, le laurier, le piment et le vin blanc.
Laisser mijoter.
Au bout de 15 min ajouter le lait de coco.
Porter à ébullition et laisser réduire 10 min à feu doux.
Ajouter les crevettes.
Faire cuire encore 5 min.
Servir chaud.



Colombo de crevettes



250 g de queues de crevettes décortiquées, 1 clou de girofle, 1 citron vert, 2 gousses d'ail, 150 g de lard salé, 600 g de patates douces, 5 cl d'huile d'arachide, 1 oignon, 3 dl de bouillon de volaille, 1 cuillère à soupe de poudre à colombo, 1 cuillère à soupe de persil et de ciboulette hachés, 1 bouquet garni, sel.

Faire mariner les crevettes dans le jus du citron vert avec le clou de girofle et 1 gousse d'ail. Eplucher puis couper en morceaux les patates douces. Blanchir le lard et le découper en bâtonnets. Faire revenir les lardons, l'oignon émincé et les patates douces dans l'huile chaude. Ajouter le bouillon de volaille, le bouquet garni, le reste de l'ail et la poudre à colombo. Saler. Laisser mijoter. Dès que les patates douces sont cuites, faire sauter les crevettes à l'huile. Dresser les patates et les crevettes dans le plat de service, arroser avec la marinade. Parsemer de persil et de ciboulette.



Piments confits



10 piments, 1 concombre, 2 carottes, 1 bouquet garni,
2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 litre de vinaigre blanc,
10 clous de girofle, poivre en grain et sel.

Eplucher carottes, oignons et ail. Emincer carottes oignon et concombre. Piler l'ail. Couper les piments en deux et les épépiner.
Ranger par couches légumes et aromates dans un bocal fermant hermétiquement.
Saler et couvrir de vinaigre.

Attention : pour relever viandes ou légumes, quelques gouttes suffisent.

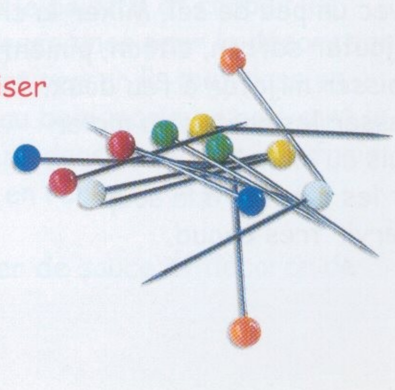


Caramboles au vinaigre



250 g de caramboles,
4 dl de vinaigre de canne,
1 clou de girofle,
1 branche de thym, 10 g de sucre, sel et poivre en grains.

Découper les caramboles en tranches.
Les ranger dans un récipient fermant hermétiquement.
Ajouter les ingrédients. Remplir avec le vinaigre
porté à ébullition.
Fermer hermétiquement.
Laisser reposer trois semaines avant de les utiliser
comme condiments.



Soupe de poissons



1,5 kg de poissons variés, 2 navets, 4 carottes, 1/2 chou, 1 morceau de giraumon, 5 pommes de terre, 4 tomates, 1 citron, 1/4 l huile, 5 sachets de safran, 3 oignons, cives, thym, persil, ail, piment, sel.

Nettoyer le poisson, l'assaisonner avec ail, piment citron et sel.
Le faire cuire à l'eau avec cives thym persil et 1 gros oignon.
Eplucher les légumes et les couper en gros morceaux.
Les faire revenir dans l'huile chaude. Couvrir d'eau petit à petit avec un peu de sel. Mixer la chair des poissons et les légumes.
Ajouter safran, citron, piment et ail.
Laisser mijoter à feu doux.
Passer les arêtes au mixer
puis au chinois
et les ajouter à la soupe.
Servir très chaud.



Pain de daurade aux crevettes



250 g de filets de daurade, 250 g de queues de crevettes crues et décortiquées, 4 œufs, 8 tranches de pain de mie, 20 cl de lait, beurre, sel, poivre, thym, laurier, oignon.
La sauce: 1/2 l de lait, 50 g de maïzena, 30 g de beurre, 4 cuillères à soupe de concentré de tomate.

Faire cuire les filets de daurade et les crevettes au court-bouillon avec les aromates. Laisser refroidir. Faire tremper le pain dans le lait, puis le malaxer avec une fourchette. Dans un saladier, émietter le poisson et couper les crevettes en petits morceaux (en réserver quelques-unes pour la décoration). Ajouter les œufs, le pain de mie, saler, poivrer et verser le tout dans un moule préalablement beurré. Enfourner 30 min au bain-marie en couvrant le plat d'une feuille d'aluminium. Mélanger la maïzena dans un peu de lait froid puis au reste du lait bouillant hors du feu, tout en remuant. Ajouter le beurre et le concentré de tomate.
Retourner le moule sur un plat de service, napper de sauce et décorer de crevettes.

Touffé de requin



1 kg de requin, 500 g de tomates, 2 feuilles de bois d'inde, 2 citrons verts, 1 feuille de laurier, 1 bouquet garni, 3 clous de girofle, 2 gousses d'ail, 1/2 tube de concentré de tomate, 2 piments rouges, 2 piments doux, 3 cl d'huile, 1 oignon, sel, poivre.

Faire une marinade en mélangeant dans un bol le jus de citron, l'ail écrasé, les feuilles de bois d'inde, les clous de girofle, un peu de piment, laurier sel et poivre. Réserver. Porter une casserole d'eau à ébullition, tremper le requin, gratter pour retirer la peau. Couper en tranches. Faire mariner 1 h 30.
Faire chauffer une cocotte avec 3 cl d'huile, le bouquet garni, le piment doux en retirant les graines, l'oignon et l'ail écrasé.
Faire dorer à feu doux pendant quelques min.
Ajouter les tomates écrasées, le concentré de tomate, les tranches de requin.
Mouiller avec la marinade sans le piment, déposer un piment rouge, et laisser cuire à l'étouffée 20 min.



Sarde en papillote



1 sarde vidée et écaillée, 1 feuille de bananier, le jus de 3 citrons verts,
1 bouquet garni, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 morceau de piment,
2 feuilles de laurier, 5 cl de rhum ambré,
2 cuillères à soupe de sucre de canne, sel, 25 cl d'eau.

Préparer une marinade avec tous les ingrédients.
Y faire mariner le poisson au moins 1 h.
Envelopper le sarde dans un morceau de feuille de bananier.
Faire une papillote et ficeler avec des lamelles
de feuilles d'1cm de large.
Faire cuire au barbecue sur une braise
pas trop vive pendant 20 min.
Retourner à mi-cuisson.

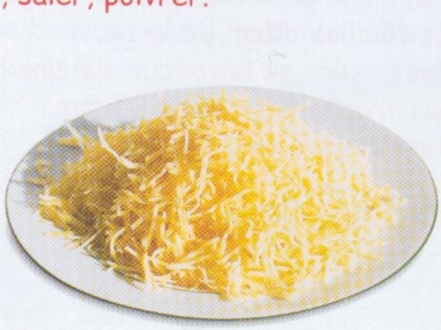


Hachis Parmentier créole



1,5 kg d'ignames, 1 bol de chiquetaille de morue, 10 cl de lait, 3 cives, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 125 g de gruyère râpé, 50 g de beurre, chapelure, huile, sel et poivre.

Eplucher les ignames, les couper en morceaux, les faire cuire 20 min dans l'eau salée. Les égoutter et les passer au moulin à légumes. Dans une casserole, verser un peu d'huile, faire blondir l'oignon et les cives finement hachés, avec l'ail écrasé. Ajouter la purée d'ignames, mélanger, et verser le lait. Ajouter le beurre, saler, poivrer. Verser la moitié de la préparation dans un plat à gratin beurré, étaler la chiquetaille de morue, verser le reste de purée. Recouvrir légèrement de fromage râpé et de chapelure. Faire gratiner au four 25 min.



Papillotes de vivaneau aux mangues

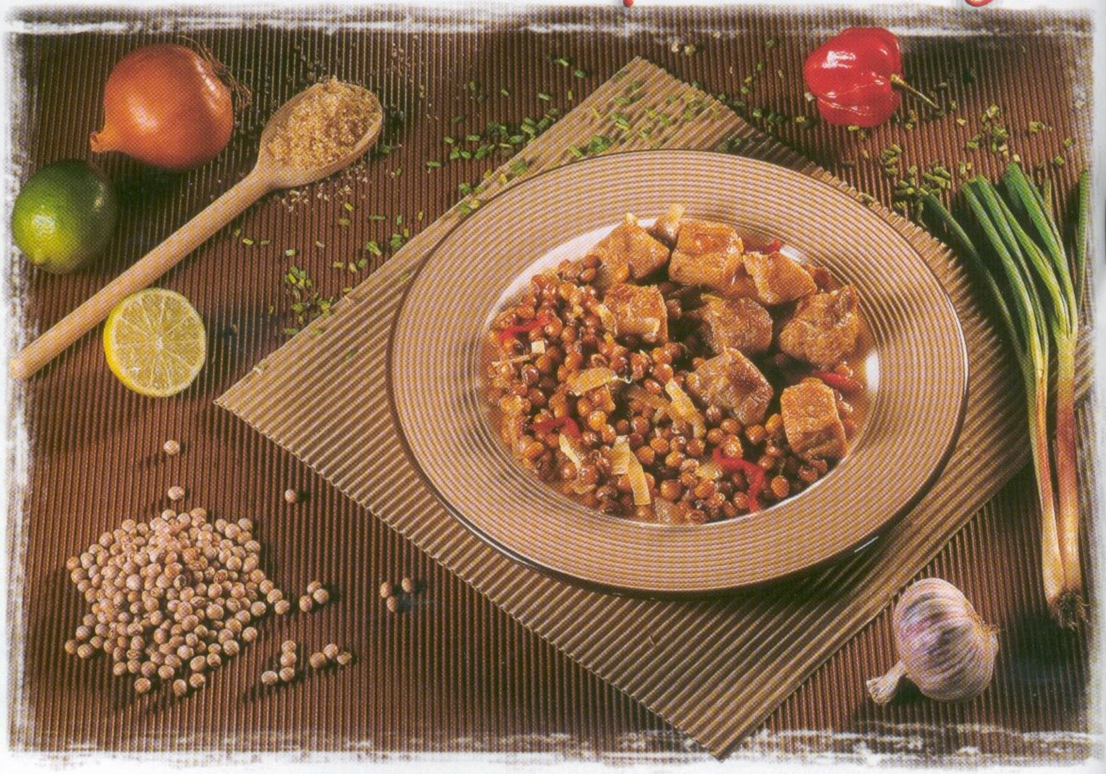


4 filets de vivaneau, 1 mangue, 100 g de beurre,
2 citrons verts, 4 branches de thym, 1 brin de persil,
4 cuillères à café de rhum.

Beurrer 4 feuilles d'aluminium.
Placer 1 filet sur chaque feuille,
les beurrer, saupoudrer de thym, de persil haché, saler et poivrer.
Eplucher la mangue et disposer des tranches fines sur chaque filet.
Arroser chaque filet d'une cuillère à café de rhum
et de quelques gouttes de citron.
Fermer les papillotes et cuire au four 15 min.
Servir avec des légumes cuits à la vapeur.

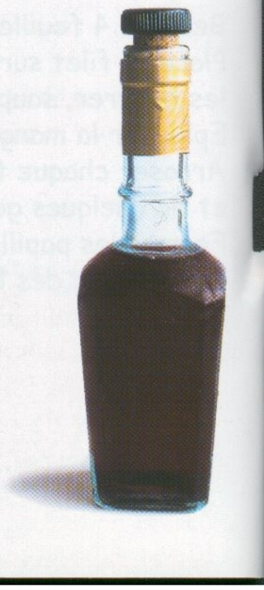


Fricassée de porc aux pois d'Angole



500 g de pois d'Angole, 1 kg d'épaule de porc, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 3 cives, une pointe de piment, 1 citron vert, 2 cuillères à soupe de sucre de canne, 10 cl de vinaigre, 5 cl d'huile, sel et poivre.

Préparer une marinade avec le jus de citron, l'oignon pays, l'ail écrasé, le sel et le poivre.
Faire mariner une nuit, le porc découpé en cubes.
Faire revenir le porc dans une cocotte avec un peu d'huile.
Lorsqu'il se colore ajouter le sucre.
Laisser caraméliser à feu doux.
Ajouter les épices de la marinade et faire roussir la viande.
Verser le vinaigre et faire dorer le porc.
Ajouter les pois d'Angole, poivrer, recouvrir d'eau et laisser cuire à feu doux en remuant de temps à autre. Saler en fin de cuisson.
Servir chaud.

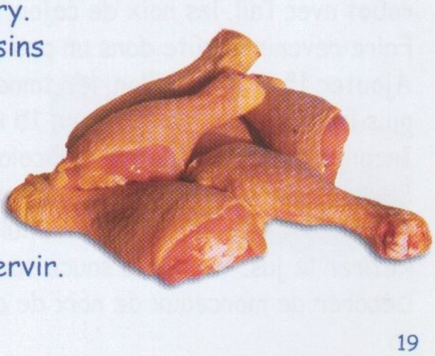


Carry de poulet



1 kg de pilons de poulets, 1 oignon, 2 branches de céleri, 2 tomates, 25 cl de bouillon de volaille, 12 cl de vin blanc, 2 cuillères à soupe de farine et autant de curry , 30 g de raisins secs, 5 cl de rhum, 1 pomme, 1 banane dessert, 50 g de noix de coco râpée, 12 cl de crème fraîche, le jus d'un quart de citron.

Faire tremper les raisins dans un bol d'eau avec le rhum. Faire revenir le poulet dans une sauteuse avec l'huile. Ajouter l'oignon émincé, le céleri détaillé, les tomates coupées en petits morceaux et la farine. Remuer, verser le bouillon de volaille, le vin blanc, le curry.
Saler et laisser mijoter 20 min. Ajouter les raisins et la pomme avec sa peau mais coupée en dés.
Laisser frémir 30 min.
Eplucher la banane et la couper en grosses rondelles que l'on verse dans la préparation avec la noix de coco râpée.
Ajouter la crème et le jus de citron avant de servir.



Poulet au chocolat



1 poulet coupé en morceaux, 1 ou 2 piments, 2 gousses d'ail écrasées, 50 g de noix de cajou coupées en petits morceaux, 1 cuillère à café de coriandre moulue, 1/2 cuillère à café de poivre noir, 3 clous de girofle, 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 30 cl de bouillon de poulet, 500 g de tomates pelées, épépinées et concassées, 2 cuillères à café de cannelle moulue, 50 g de raisins secs, 50 g de chocolat noir fondu, 1 cuillère à soupe de vinaigre de canne.

Faire revenir les piments dans une poêle sans les brûler, les couvrir d'eau chaude non bouillante pendant 10 min, égoutter, réduire en pâte dans un mortier ou à l'aide d'un robot avec l'ail, les noix de cajou, la coriandre, le poivre et les clous de girofle.
Faire revenir la pâte dans un peu d'huile pendant 5 min tout en remuant.
Ajouter 15 cl de bouillon, les tomates, la cannelle et les raisins secs. Porter à ébullition puis laisser frémir à feu doux 15 min jusqu' à épaississement de la pâte.
Incorporer et mélanger le chocolat fondu et le vinaigre. Couvrir et réserver au chaud.
Saisir le poulet dans le reste d'huile. Jeter l'huile et verser le reste du bouillon sur les morceaux de poulet. Porter à ébullition, puis laisser frémir à feu doux 15 min.
Retirer le jus. Verser la sauce sur le poulet et réchauffer à feu doux.
Décorer de morceaux de noix de cajou et d'herbes fraîches selon votre goût.

Croquettes de fruit à pain



Pour la purée : 1 fruit à pain, 1 tranche de lard, 50cl de lait, 30 g de beurre, 1 bouquet garni, sel et poivre.

Pour les croquettes : 4 œufs, 1 sachet de levure chimique, 5 cl de vinaigre, 50 g de farine, 1 litre d'huile pour la friture.

Couper le fruit à pain en tranches, retirer le cœur, éplucher, faire cuire à l'eau avec le lard pendant 40 min.

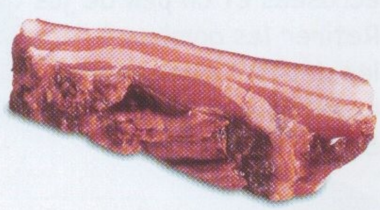
Pendant ce temps porter le lait à ébullition avec le bouquet garni.

Egoutter le fruit à pain et le réduire en purée ferme en mouillant avec le lait aromatisé.

Ajouter le beurre, saler et poivrer.

Travailler la purée avec les jaunes d'œufs, le vinaigre et le sachet de levure.

Faire des boulettes, les rouler dans la farine avant de les faire frire.

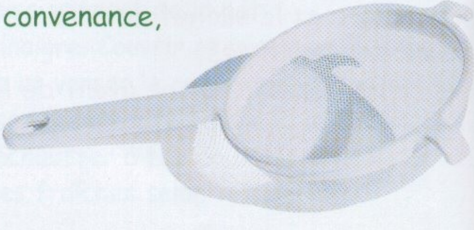


Gombos



1 kg de gombos, 4 cives, 2 gousses d'ail, 2 citrons verts, thym, persil, piment, sel et poivre. Eventuellement 1 pincée de bicarbonate de soude.

Laver les gombos, retirer pédoncule et extrémité. Les mettre dans une cocotte avec les cives pelées et émincées, le thym, le persil et 1 morceau de piment. Recouvrir à peine d'eau, saler, et ajouter le bicarbonate pour qu'ils restent verts. Laisser frémir pendant 10 à 20 min selon la taille.
Veiller à ce qu'ils restent fermes.
Trop cuits les gombos deviennent désagréablement gluants.
Faire chauffer un plat creux, y délayer le jus des citrons avec les gousses d'ail écrasées et un peu de jus de cuisson.
Retirer les gombos à l'écumoire,
les déposer dans ce plat, saler et poivrer à convenance,
et mouiller avec le jus de cuisson tamisé.
Servir chaud.



Beignets de farine de manioc



12 cuillères à soupe de farine de manioc, 6 de sucre, 3 d'huile, 4 œufs,
1 pincée de sel, 1/2 l d'huile pour la friture.

Dans une casserole, faire fondre le sucre dans 15 cl d'eau, ajouter l'huile et le sel, laisser frémir pendant 2 min sans cesser de remuer.
Hors du feu, verser la farine de manioc en mélangeant énergiquement.
Ajouter les œufs tout en remuant avec une spatule en bois.
Faire chauffer l'huile de friture dans une casserole.
Lorsqu'elle est bien chaude, verser la pâte par cuillerée et laisser dorer les beignets, puis les sortir à l'aide d'une écumoire et les déposer sur un papier absorbant.
Servir chaud.



Gratin de patates douces



1 kg de patates douces, 75 cl de lait, 3 gousses d'ail, 3 œufs,
100 g de fromage râpé, 1 pincée de cannelle, muscade et gingembre,
1 noisette de beurre, sel et poivre.

Eplucher puis émincer les patates douces.
Les déposer dans une casserole, recouvrir de lait, saler, poivrer. Ajouter cannelle, muscade, gingembre, l'ail écrasé.
Cuire à feu doux.
Beurrer un plat à gratin, puis y déposer les patates cuites.
Laisser réduire de moitié sur le feu.
Hors du feu, mixer les œufs entiers, les verser sur les patates douces, saupoudrer de fromage râpé.
Enfourner 15 à 20 min (four moyen).
Servir chaud.



Gratin de papayes vertes



3 papayes vertes, 3 cuillerées à soupe de lait en poudre et 2 de maïzena, 125 g de gruyère râpé, 5 cives, 1 échalote, 3 gousses d'ail, 2 branches de thym, 5 de persil, huile sel et poivre.

Laver les papayes, les couper en deux et les faire cuire 20 min dans l'eau salée. Les égoutter. Réserver un bol d'eau de cuisson. Peler les papayes, les réduire en purée au moulin à légumes, égoutter à nouveau. Ecraser l'ail, hacher finement cives, échalote et persil. Les faire revenir avec le thym dans un peu d'huile. Ajouter la purée de papaye, mélanger, saupoudrer de lait en poudre, remuer. Délayer la maïzena dans l'eau de cuisson réservée. La verser dans la préparation précédente en remuant. Saler, poivrer, ajouter la moitié du gruyère. Verser dans un plat à gratin, saupoudrer du reste de gruyère, et faire gratiner 10 min à four chaud.



Crumble aux fruits exotiques



2 bananes, 2 mangues, cannelle, 3 cuillerées à soupe de noix de coco râpée,
1 pincée de vanille en poudre, 125 g de beurre, 200 g de farine,
125 g de sucre de canne.

Dans un plat à gratin mélanger les bananes coupées en rondelles,
les mangues pelées et coupées en dés. Mélanger avec les mains le beurre,
la farine, et le sucre jusqu'à obtention de miettes de pâte.
Incorporer la vanille.
Saupoudrer les fruits de noix de coco râpée,
puis les recouvrir de pâte.
Faire cuire à four chaud (210°)
pendant 40 min.
Servir chaud ou encore tiède
éventuellement nappé
de crème fraîche.



Tarte aux caramboles



250 g de pâte brisée sucrée, 50 g de beurre, 50 g de sucre de canne,
50 g de coco râpé, 10 g de farine, 1 œuf,
5 caramboles, 5 cl de rhum vieux, extrait de vanille.

Foncer un moule à tarte de pâte brisée. Mettre le beurre et le sucre dans un saladier, (réserver un peu de sucre pour le saupoudrage final).
Travailler à la spatule.
Incorporer petit à petit le coco râpé, la farine, l'œuf battu, le rhum et quelques gouttes d'extrait de vanille. Répartir le mélange sur la pâte.
Découper les caramboles en tranches.
Les ranger sur la crème.
Cuire pendant 30 min à four chaud (200 °).
Saupoudrer de sucre de canne à la sortie du four.



Mousse aux citrons verts



4 œufs, 4 citrons verts,
150 g de sucre de canne,
1 cuillère à soupe de rhum vieux.

Mélanger et travailler au bain-marie les jaunes d'œufs, le sucre et le jus des quatre citrons jusqu'à l'obtention d'une mousse. Laisser refroidir.
Monter les blancs d'œufs en neige ferme.
Les incorporer à la mousse délicatement.
Ajouter le rhum.
Réserver 2 h au réfrigérateur avant de servir.

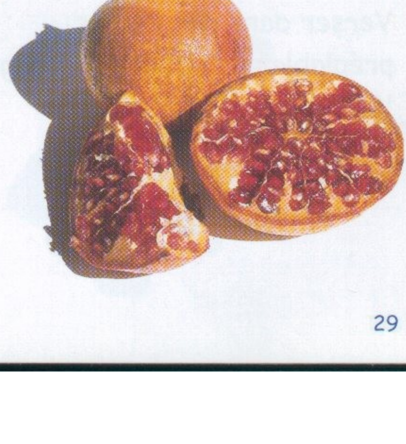


Sorbet de fruits pays



Le choix est grand: ananas, mangue, goyave, corossol, papaye, noix de coco, citron vert, orange, abricot pays, grenade, etc..
1/2 l de jus de fruits frais, 200 g de sucre de canne (150 g pour le sorbet coco), parfums au choix: extrait de vanille, cannelle en poudre, zeste de citron vert.

Eplucher les fruits choisis, éliminer noyau graines ou pépins.
Mixer, pour les réduire en jus ou coulis.
Pour le sorbet coco, râper la pulpe d'une noix, la faire macérer 10 min dans 1/2 l de lait vanillé, puis presser à travers un linge pour en extraire le suc.
Aromatiser avec le parfum de votre choix.
Mettre en sorbetière. Servir très frais.



Punch café



Pour 4 verres.
10 cl de café serré froid,
10 cl de shrubb,
5 cl de sirop de canne,
10 cl de crème fouettée,
un peu de chocolat noir râpé.

Mélanger le café avec le shrubb
et le sirop de canne.
Verser dans des verres
préalablement glacés au congélateur.
Verser la crème fouettée
et saupoudrer de chocolat.



Liqueur de banane



500 g de bananes séchées, 200 g de sucre,
1 litre de rhum blanc.

Découper les bananes en petites tranches,
les placer dans un bocal.
Ajouter le sucre et le rhum.
Fermer le bocal.
Laisser macérer plusieurs semaines
en agitant le bocal de temps à autre.
Servir très frais.



Liqueur de vanille



5 gousses de vanille,
250 g de cassonade,
50 cl de rhum agricole,
50 cl d'eau.

Fendre les gousses de vanille
dans la longueur, les couper en trois
puis les placer dans une bouteille avec le rhum.
Laisser macérer 8 à 10 jours.
Mélanger la cassonade et l'eau.
Faire bouillir à feu doux 5 minutes.
Laisser refroidir.
Filtrer le rhum, mélanger avec le sirop
et réserver encore 8 à 10 jours
avant de servir.



Recettes de Cuisine et Cocktails des Antilles Vol. 1 et 2

Photos des recettes : Philippe Demont. Autres photos : André Exbrayat
Maquette : Daniel Prat - Imprimerie TTG Juillet 2001

Martinique Tél : 05 96 64 60 58 - Guadeloupe Tél : 05 90 26 32 33 - Saint-Martin Tél : 05 90 87 72 80
www.exbrayat.com
Volume 2 - 2ème édition - Reproduction interdite - ISBN 2-905873-85-X